

тасовано

льник

ТО Роспотребнадзора в Клинском,

Солнечногорском районе

Бурлаков И.Л.



Утверждаю

Директор

МУП ОП "Солнечногорск"



Школык О.Д.

Период: сентябрь - февраль

Примерное 10- (дневное) меню школьного питания (завтраки и обеды)

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рец. сб. 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порц./г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Неделя первая. Понедельник														
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	7,3	11,6	33,2	295,7	0,2	1,0	47,2	0,5	124,4	49,4	187,6	1,4
16	Изделие колбасное для Д/П (колбаса полукопченая)	20	4,5	4,2	0,0	84,6	0,0	0,0	0,5	0,0	2,4	7,0	53,8	0,0
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	43,0	0,0	180,0	0,0	0,3	40,0	25,0	34,0	0,8
Итого завтрак:			15,7	17,4	76,5	587,3	0,3	181,0	47,7	1,1	181,7	85,4	291,2	2,7
Обед														
23	Салат из помидор с луком, маслом растительным	60	0,7	3,7	2,7	46,6	0,0	10,8	0,0	0,3	10,6	10,4	19,1	0,5
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	8,5	0,0	1,9	39,7	20,9	43,6	1,0
291	Плов из птицы	200	18,5	12,4	30,5	422,5	0,0	1,1	74,8	0,7	36,7	19,7	185,1	0,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	63,0	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
Итого обед:			24,0	21,9	93,1	819,9	0,0	21,1	74,8	4,2	132,0	95,6	318,8	15,3
Вторник. Завтрак														
212	Омлет натуральный	150	7,9	10,8	6,2	309,0	0,1	0,2	196,5	5,3	74,6	25,7	186,8	2,3
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	17,6	100,6	0,1	1,6	24,4	0,0	152,2	21,3	124,6	0,5
388	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	5,0	0,0	1,4	19,0	12,0	16,0	2,3
Итого завтрак:			14,9	14,9	60,0	583,6	0,2	6,8	220,9	7,0	249,6	61,6	340,4	5,3
Обед														
29	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,7	3,6	2,3	44,3	0,0	7,9	0,0	0,3	15,3	11,3	21,4	0,4
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	8,4	0,0	2,4	29,1	24,1	56,8	0,9
268	Котлеты рубленные мясные	80	11,5	9,5	11,2	245,2	0,1	0,0	40,0	3,5	12,8	169,5	30,5	2,6
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,5	6,0	38,6	243,0	0,1	0,0	0,0	0,4	8,1	7,5	113,2	2,5
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,8	0,1	21,3	3,4	3,4	0,6
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
Итого обед:			26,3	24,1	103,1	822,0	0,4	116,3	40,8	7,5	95,6	238,3	257,9	15,2
Среда. Завтрак														
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	8,0	10,9	23,9	280,0	0,10	1,10	55,2	0,5	127,4	19,30	112,60	0,40

пр	Сыр (порци)	1/20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак:		16,1	18,4	68,9	563,0	0,1	16,1	95,2	1,5	174,7	44,0	164,4	4,5

Обед

пр	Икра кабачковая	60	1,6	4,3	8,7	80,3	8,9	2,8	0,0	0,0	54,6	10,9	33,5	0,4
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,8	16,5	148,3	0,3	5,9	0,0	2,4	42,6	35,6	88,1	2,0
234	Шницель рыбный рубленный	100	11,8	8,3	6,8	236,7	0,1	5,9	8,6	4,3	59,1	55,6	211,4	1,2
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,0	6,4	27,2	187,0	0,2	21,8	0,0	0,2	44,4	33,3	103,9	1,2
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого обед:		25,3	24,7	99,6	826,3	9,4	44,4	8,6	7,4	216,5	142,0	453,9	5,2

Четверг. Завтрак

223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	19,2	18,8	66,6	372,6	0,1	0,8	101,2	0,8	308,0	45,9	341,3	1,4
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,1	1,6	24,4	0,0	152,2	21,3	124,6	0,5
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	43,0	0,0	180,0	0,0	0,3	40,0	25,0	34,0	0,8
	Итого завтрак:		25,6	23,3	102,3	586,2	0,2	182,4	125,6	1,4	504,0	105,2	502,5	2,9

Обед

37	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,0	3,0	5,1	59,1	9,2	11,9	0,0	0,0	31,3	9,6	20,4	20,4
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	12,6	0,0	1,9	39,4	17,7	39,2	0,6
294	Биточки рубленные из курицы	80	12,2	12,2	11,8	219,6	0,1	0,7	39,1	49,7	43,5	16,1	58,2	2,6
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,5	6,9	30,5	245,7	0,0	0,0	28,6	0,8	12,0	8,2	37,6	0,8
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого обед:		24,5	26,1	102,5	823,3	9,4	25,9	67,7	53,2	162,5	71,7	191,8	25,3

Пятница. Завтрак

304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,4	36,6	209,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9	40,6	10,9	0,4
243	Сосиска отварная	60	13,4	14,3	0,2	156,6	0,0	0,0	0,0	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3
388	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	5,0	0,0	1,4	19,0	12,0	16,0	2,3
	Итого завтрак:		20,6	21,1	85,4	586,6	0,0	5,0	0,0	2,5	54,0	165,6	42,9	4,4

Обед

54	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,7	3,6	6,7	62,3	6,4	3,9	0,0	0,0	17,6	10,1	19,1	0,9
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,0	0,8	0,0	2,1	21,8	12,2	29,4	0,6
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	18,1	39,8	432,2	0,1	7,7	0,0	3,5	34,9	48,5	235,1	4,4
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		24,9	25,1	105,5	817,0	6,6	20,4	0,0	6,8	95,2	97,2	320,3	14,3
	Итого завтраки за пять дней:		92,9	95,1	393,2	2906,7	0,8	391,3	489,4	13,5	1164,0	461,9	1341,3	19,7
	Итого обеды за пять дней:		125,0	121,8	503,8	4108,3	25,8	228,1	191,9	79,2	701,8	644,7	1542,7	75,3

Неделя вторая

Понедельник. Завтрак

183	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	10,2	12,3	30,2	252,9	0,1	1,0	52,7	0,2	125,8	43,2	167,6	1,5
пр	Печенье инд.упак.	1/30	2,2	2,9	12,3	108,0	0,0	0,0	3,0	1,0	9,0	6,0	27,0	0,6
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	17,6	100,6	0,1	1,6	24,4	0,0	152,2	21,3	124,6	0,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого завтрак:			18,3	19,2	85,1	586,5	0,2	17,6	80,1	1,8	314,8	89,6	345,7	6,1

Обед

59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,1	32,9	0,1	7,8	0,0	1,6	9,5	11,5	28,3	42,4
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	8,5	0,0	1,9	39,7	20,9	43,6	1,0
260	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,0	0,9	0,0	2,6	21,8	22,0	154,2	3,1
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,7	5,4	43,9	226,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9	40,6	10,9	0,4
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
Итого обед:			26,8	26,1	108,1	823,1	0,2	17,9	0,0	7,8	113,3	134,9	293,0	55,8

Вторник. Завтрак

212	Омлет натуральный	150	7,9	10,8	6,2	309,0	0,1	0,2	196,5	5,3	74,6	25,7	186,8	2,3
пр	Сыр (порц)	1/20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3
388	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	5,0	0,0	1,4	19,0	12,0	16,0	2,3
Итого завтрак:			16,4	18,1	62,3	591,4	0,2	5,2	236,5	7,4	116,9	45,9	241,1	5,4

Обед

46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,1	3,1	0,7	49,0	0,0	10,1	0,0	9,2	20,0	9,6	17,6	0,6
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	6,7	0,0	1,9	23,3	19,3	45,4	0,7
268	Котлеты рубленные мясные	100	14,4	11,9	14,0	292,8	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,0	6,4	27,2	187,0	0,2	21,8	0,0	0,2	44,4	33,3	103,9	1,2
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	35	3,0	1,2	22,3	91,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого обед:			24,7	26,5	101,4	823,0	0,4	46,6	50,0	16,2	119,5	280,7	222,0	6,1

Среда. Завтрак

204	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180/15/5	13,5	15,9	34,2	334,4	0,1	0,2	100,8	0,9	258,3	17,7	176,8	1,1
0	Хлеб пшеничный	35	3,0	1,2	22,3	91,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,1	1,6	24,4	0,0	152,2	21,3	124,6	0,5
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	43,0	0,0	180,0	0,0	0,3	40,0	25,0	34,0	0,8
Итого завтрак:			21,4	21,1	82,1	587,0	0,1	181,8	125,2	1,5	454,3	66,6	348,4	2,6

Обед

54	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,7	3,6	6,7	62,3	6,4	3,9	0,0	0,0	17,6	10,1	19,1	0,9
101	Суп с крупой (рис) и картофелем	250	1,5	2,7	11,6	85,8	0,0	9,9	0,0	2,3	35,9	14,2	33,5	0,6

294	Биточки из курицы	80	12,2	12,2	11,8	219,6	0,1	0,7	39,1	49,7	43,5	16,1	58,2	2,6
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,5	6,0	38,6	243,0	0,1	0,0	0,0	0,4	8,1	7,5	113,2	2,5
331	Соус сметанный томатом	20	0,5	1,5	2,1	22,5	0,0	0,4	10,1	0,1	8,8	2,9	11,8	0,1
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		25,0	26,6	106,1	825,7	6,7	22,9	49,2	53,6	134,7	77,2	272,4	15,1

Четверг. Завтрак

223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	19,2	18,8	66,6	372,6	0,1	0,8	101,2	0,8	308,0	45,9	341,3	1,4
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	17,6	100,6	0,1	1,6	24,4	0,0	152,2	21,3	124,6	0,5
0	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак:		24,6	22,6	106,6	585,2	0,2	17,4	125,6	1,4	488,0	86,3	492,4	5,4

Обед

37	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,0	3,0	5,1	59,1	9,2	11,9	0,0	0,0	31,3	9,6	20,4	20,4
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	12,6	0,0	1,9	39,4	17,7	39,2	0,6
265	Плов из свинины н/ж	200	22,0	20,3	39,9	503,2	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		24,1	25,6	102,0	825,1	9,4	25,2	50,0	7,4	124,3	266,0	151,1	32,9

Пятница. Завтрак

182	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,8	11,0	29,8	304,5	0,1	1,0	52,7	0,2	125,8	43,2	167,6	1,1
16	Изделие колбасное для Д/П (колбаса полукопченая)	20	4,5	4,2	0,0	84,6	0,0	0,0	0,5	0,0	2,4	7,0	53,8	0,0
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
377	Чай с сахаром с лимоном	0	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3
388	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	5,0	0,0	1,4	19,0	12,0	16,0	2,3
	Итого завтрак:		17,1	17,4	81,2	592,2	0,2	8,8	53,2	1,9	162,1	66,2	253,2	3,9

Обед

23	Салат из помидор с луком, маслом растительным	60	0,7	3,7	2,7	46,6	0,0	10,8	0,0	0,3	10,6	10,4	19,1	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	4,7	0,0	1,9	34,1	28,5	70,5	1,6
268	Шницель рубленный мясной	80	11,5	9,5	11,2	245,2	0,1	0,0	40,0	3,5	12,8	169,5	30,5	2,6
203	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,0	0,0	28,6	0,8	12,0	8,2	37,6	0,8
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		26,1	25,0	104,4	825,1	0,4	23,5	68,6	7,6	90,4	243,0	194,3	13,9
	Итого завтрак за пять дней:		97,8	98,3	417,3	2942,3	0,8	230,8	620,6	14,0	1536,2	354,7	1680,7	23,3
	Итого обед за пять дней:		126,7	129,8	522,0	4121,9	17,1	136,2	217,8	92,5	582,2	1001,8	1132,9	123,8

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 7 до 11 лет - 2350 ккал в сутки

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 25% от суточной калорийности рациона - 587,5ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по меню — 588,4 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 35% от суточной калорийности рациона - 822,5ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по меню — 824,4 ккал